

Meine Erfolge – Ihre Motivation

- 2009**
- Citylauf Halbmarathon – 3. Platz AK
 - Brunnenlauf Eversten (10 km) – 1. Platz
- 2010**
- Eilbotenlauf Moslerfehn (10 km) – 2. Platz AK
 - Everstener Brunnenlauf (10 km) – 2. Platz
- 2011**
- Freiwasserschwimmen in Osnabrück (1.500 m) Kraul – 2. Platz
- 2012**
- Oldenburger Marathon (10 km) – 1. Platz
 - Groden Landesmeisterschaft (5 km) Massenstart – 1. Platz
 - Sommerbiathlon Obershof: Deutsche Meisterin in 5 km Massenstart
 - Vizemeisterin in 3 km Sprint
 - Oldenburger Marathon (10 km) – 1. Platz (mit persönlicher Bestzeit)
 - Sportlerin des Jahre 2012 – Vizemeisterin
- 2013**
- Landesmeisterin Biathlon
 - Internationaler Biathlon Wettkampf Target Sprint in München
- 2014** ...



Sylvia Hoppe GbR
Eichenstraße 52 a
26131 Oldenburg
Telefon: 0173 - 99 39 982
Mail: sylvia.hoppe@hotmail.de
 [sylvia hoppe.personaltrainer](https://www.facebook.com/sylvia.hoppe.personaltrainer)





Laufend fit & aktiv

gesund trainieren, gesund leben, sich gut fühlen

Möchten Sie etwas an Ihrem Leben verändern – Ihre Leistung steigern, ein neues Körpergefühl erleben?! Mit meiner Energie und Leidenschaft für Bewegung werde ich Sie zur Bestform motivieren – mit einem individuellen Trainingsprogramm, das fest in Ihren Alltag eingebunden zu einem Teil Ihres Lebens wird.

Um dieses Ziel zu erreichen, steht Ihnen meine langjährige Erfahrung als Leistungssportlerin rund ums Laufen zur Verfügung. Als examinierte Krankenschwester, ausgebildete Fitnesstrainerin und Mental Coach werde ich Sie mit nachhaltigem Erfolg zum Ziel führen, ohne Ihre Gesundheit zu vernachlässigen.

Mein Geheimtipp: Frühsport lohnt sich! Wer sich morgens bewegt, erlebt einen wunderbaren Wachmacher, verbrennt jede Menge Fett und verbessert seine Grundlagenausdauer!

Kommen Sie mit – probieren wir es gemeinsam.
Ich freue mich auf Sie.

Kickstart – das Training für Einsteiger

Zeitnot, fehlende Motivation, keinen Anfang gefunden? Ich helfe Ihnen, die Hindernisse zu einem Leben mit Bewegung aufzuspüren und Schritt für Schritt in ein sportliches und glückliches Leben zu starten. Schritt für Schritt entwickle ich mit Ihnen gemeinsam ein Programm, damit Sie sich wieder quicklebendig im eigenen Körper fühlen und damit Ihre Lebensqualität und Kraft für den Alltag steigern.

Bodystretching und -styling

Bodystretching und -styling ist Körperformung durch gezieltes Muskelaufbau- und Beweglichkeitstraining. Sie erleben ein intensives Ganzkörpertraining, welches Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördert.

Aqua-Ganzkörpertraining

Kraft, Ausdauer, Koordinationsvermögen, Balance und Flexibilität – nicht nur Wasser-ratten wissen: Training im Wasser ist effektiv für Muskelaufbau und für die Ausdauer. Das gelenk- und rückschonende Ganzkörpertraining kräftigt und stärkt Ihre Muskulatur und verbessert ihre Kondition.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining

Mit systematischem Krafttraining wird gezielt Ihre Muskulatur aufgebaut. Das Training mit und ohne Geräteeinsatz sorgt für Straffung aller Muskelpartien Ihres Körpers. Bauch und Rücken können speziell gestärkt werden, um durch eine ausgebildete Stütz-muskulatur Rückenschmerzen und Haltungsschäden zu minimieren.

Lauftraining zur Wettkampfvorbereitung

Sie möchten bei Ihrer ersten Laufveranstaltung erfolgreich sein? Ihre Bestzeit beim nächsten Halbmarathon verbessern? Oder haben noch größere Pläne? Egal ob Sie 5 km, den ersten 10 km-Lauf, einen Biathlon oder einen Marathon planen. Ich helfe Ihnen, ihr Ziel realistisch zu planen und betreue Sie in der Wettkampfvorbereitung mit Bewegungsanalysen, Ausdauertraining und entsprechendem Muskelaufbau und Fettabbau.